|  |
| --- |
| Тема : Сигарета—друг или враг  Цель: предупредить формирование у детей вредной привычки – курения; на доступных примерах рассказать детям о вреде курения; расширять кругозор ,способствовать развитию воображения, внимания, мышления обучающихся; способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.    Ход занятия  1. Организационный момент.  -Рано утром мы встаём, звонким голосом поём,  Солнцу, ветру улыбаемся и при этом, не стесняемся.  Всем здоровья мы желаем, никого не обижаем.  Хватит места на земле людям всем, животным, мне.  Чтоб земля наша цвела, мы желаем всем добра.   2. Актуализация знаний  - Ребята, сегодня у нас с вами пойдёт серьёзный разговор. А о чём, вы узнаете, если отгадаете загадку: «Что на свете дороже всего?».  Здоровье.  (На доске записана пословица: «Здоровье дороже всего».)  Как вы понимаете смысл этой пословицы? Для чего человеку нужно здоровье? Что надо делать, чтобы быть здоровым? (Мнения детей)   3. Игра « Составь пословицу»  (Обучающимся раздаются карточки с частями пословиц. Необходимо сложить пословицы.)  Болен - лечись, а здоровье смолоду.  Чисто жить а здоров берегись.  Береги платье снову, здоровый дух.  В здоровом теле здоровью вредить.  Курить - здоровым быть.   4. Стихи о курении  О вреде курения  Веселая лошадь однажды жила,  Паслась на лужайке и воду пила.  И всё бы прекрасно, и всё б ничего –  Жила бы лет двести скорее всего.   Но ей сигареты бычок подарил  И сам вместе с нею одну закурил.  Понравился лошади сизый дымок  И курит лошадка уйдя в закуток.  Веселая лошадь вдруг стала груснеть,  И стала вдруг кашлять и стала потеть.  И сыпится грива, и меньше стал рост,  Дрожит и трясется прокуренный хвост.   - Ах, доктор, скорее спасите её !  Скорей аспирина, скорей мумиё!  Но доктор ответил - Не стоит спешить.  Должна пациенточка бросить курить.   Ведь знают все люди и знает скотина,  Что вреден здоровью и грамм никотина.  А если лошадка не бросит курить,  То может до свадьбы своей не дожить.   Мамы и папы,  Бабушки и дедушки,  Юноши и девушки,  И даже малыши!   Мы хотим Вам предложить  Без куренья жизнь прожить.  Быть здоровым так легко:  Соки пить и молоко,   Заниматься физкультурой,  Музыкой, литературой,  Жить, мечтать, творить, любить  И, конечно, не курить.   Словно трубы не дымите,  Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!   5.Страничка « Кто курит табак, тот сам себе враг»  **++ Презентация**  К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение.  Учёные в течение нескольких лет проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. И вот что выявили. Итак, таблица.(Работа по таблице). Если среди учеников есть курящие, то успеваемость у них низкая. Такие дети быстро устают, медленно соображают, у них плохая память, они нервные и обидчивые, на физкультуре не могут выполнить нагрузку, задыхаются.   6. « Рекламная пауза».  Частушки.  -Коля, Коля , не кури:  Вредно для здоровья!  Лучше пей ты каждый день  Молоко коровье.   Говорили, говорили,  Чтоб мальчишки не курили.  А Андрюшка за углом  Подавился табаком.   Каждый день у нас Денис  Курит по полпачки.  Лучше ел бы мальчик наш  Леденцы на палочке.   Никотин - здоровью враг,  Учат детей в школе.  Дома папа курит так,  Что взвоешь поневоле.   Никотином травим всех,  Тех, кто с нами рядом.  Чтобы не было беды,  Курить бросить надо.   7. Притча о мудреце.  Учитель. Послушайте притчу о мудреце. В далёком прошлом, когда табак только начал своё распространение, это растение привезли к подножию Арарата, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошёл к ним и сказал: « Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.» Купцы обрадовались такой рекламе и попросили мудреца подробнее рассказать об этом великолепном листе. Мудрец продолжал: « Вор не войдёт в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где человек не спит. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой; как собака укусит человека, если у него в руках палка? И наконец, он не состарится , ибо умрёт в молодости». Вот такая притча…  И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих - это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.   8. Говорят цифры и факты  Почему дети начинают курить?  Ученые установили несколько причин, но выделили основную:  «Стремление казаться взрослым и независимым»,  но курить в школьном возрасте, как правило, начинают те, кто ничем и никак не проявил себя ни в учёбе, ни в труде, ни в школьной жизни.  Советы тем, кто решил никогда не курить:  \* Старайтесь не бывать в компаниях, где «балуются» сигаретами.  \* Если вам предложили «попробовать», не стесняйтесь проявить самостоятельность и волю - вежливо откажитесь.  \* Старайтесь быть подальше от курящих, не оставайтесь в помещении, где курят.  \* Если закурил кто-то из родителей - уйдите в другую комнату.  \* Помните: всегда лучше не начинать того, от чего будет очень трудно избавиться!  Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (О. де Бальзак)  Задумайся:  • На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты.  • Ежегодно от болезней, вызванных курением, в мире умирают 700 тысяч человек, из них в России до 100 тыс. человек.  9. Домашнее задание.  Учитель. Расскажите папам и мамам о том, что узнали на занятии, попробуйте убедить родителей, что курить вредно.   Спросите у своих курящих родителей: хотели бы они, чтобы их дети (вы) курили?   10. Итог занятия.  Курить иль не курить?  Вот в чем вопрос.  Задумайтесь об этом все всерьёз.  Ведь никотин - сильнейший яд!  Об этом факты говорят.  Ты сигарету выкурил одну,  Но всё кругом находится в дыму.  Два литра дыма в воздухе висят,  Им дышат взрослые и дети - все подряд,  Но никотин не спит,  Ему нельзя дремать,  Он изнутри курящих начинает  разрушать.   Сигаретная страна - очень вредная она.  Кто хоть раз в неё ступил, сигарету закурил,  Тот во многом прогадал, тот здоровье потерял.  Лучше спорт, компьютер, книжки  Для девчонок и мальчишек.  Научись ответить «нет»  Любой пачке сигарет! |